

## Daun Kelor sebagai Sumber Isoflavon Alternatif bagi Perempuan *Post Menopause*: Studi Pendahuluan

Theresia P. E. Sanubari, Kristiawan P. A. Nugroho, Rehuel Christian

Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: [pratiwi.elingsetyo@staff.uksw.edu](mailto:pratiwi.elingsetyo@staff.uksw.edu)

### Abstrak

Perempuan *post menopause* mengalami perubahan fisiologis dan pola makan yang dapat memengaruhi kondisi kesehatannya. Perubahan hormonal, khususnya penurunan estrogen, dianggap sebagai salah satu pemicu masalah kesehatan seperti osteoporosis pada perempuan *post menopause*. Sementara terapi hormon dianggap memiliki banyak efek samping, diet tinggi isoflavon menjadi alternatif untuk membantu perempuan *post menopause* menghadapi masalah ketidakseimbangan hormon karena sifat isoflavon sebagai fitoestrogen. Panti wreda adalah salah satu pihak yang dapat membantu manajemen nutrisi para perempuan *post menopause* secara teratur. Penelitian ini bertujuan mencari bahan pangan lokal yang dapat digunakan sebagai sumber diet isoflavon, khususnya oleh panti wreda. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam dan observasi di Panti Wreda Mandiri Salib Putih (PWMSP) Salatiga, serta melakukan studi literatur. Daun kelor (*Moringa oleifera* L.) mengandung tinggi isoflavon dan kalsium yang dapat membantu mengatasi penyakit osteoporosis pada perempuan *post menopause*. Dengan demikian, daun kelor (*Moringa oleifera* L.) dapat dimanfaatkan tidak hanya oleh PWMSP namun juga oleh masyarakat umum sebagai pilihan bahan makanan alternatif bagi perempuan *post menopause*.

**Keywords:** Isoflavon, *Moringa oleifera* L, Osteoporosis, *Post menopause*.

### Abstract

**Title:** *Moringa Leaves (Moringa oleifera L.) as an Alternative Source of Isoflavone for Post Menopausal Women: Preliminary Research*

*Post menopausal women experience physiology and dietary pattern changes which impact their health status. Hormonal changes, especially the decreased of estrogen, considered as a main trigger of health issue like osteoporosis in post menopausal women. While, hormon replacement therapy has many side effects, high-isoflavon diet emerge as an alternative for helping post menopause women encounter hormonal imbalance because isoflavon role as phytoestrogen. Panti wreda (elderly nursing home) is one of the parties that can help the nutritional management of post menopausal women regularly. This research aims to looking for local food which can be used especially by elderly nursing homes as an isoflavon-contained diet. This research was carried out by in-depth interview and observation in Panti Wreda Mandiri Salib Putih (PWMSP) Salatiga along with literature review. Daun kelor (*Moringa oleifera* L.) contains isoflavon and calcium which helping post menopausal women*

*deal with osteoporosis issue. Therefore, daun kelor (Moringa oleifera L.) can be used either by PWMSP and society as an alternative diet for post menopausal women.*

**Keywords:** *Isoflavone, Moringa oleifera L, Osteoporosis, Post menopause.*

